

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ХРОНИЧЕСКОЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

МОСКВА —1987

Хроническая сердечно-сосудистая недостаточность является следствием как заболеваний сердца, так и других болезней. Основной ее признак — отеки, связанные с задержкой жидкости в организме. Обусловлено это не только нарушением сократительной функции сердца, но и существенными нарушениями обменных процессов в органах, тканях и клетках организма. Поэтому все виды лечения, и прежде всего диетотерапия, при недостаточности кровообращения должны быть направлены на ликвидацию или уменьшение степени нарушения обмена веществ и на восстановление нарушенных функций аппарата кровообращения.

Основными требованиями к лечебному питанию больного, страдающего хронической сердечно-сосудистой недостаточностью, являются:

— ограничение соли до 2—4 г в день, а при больших отеках — полное ее исключение;

— ограничение жидкости до 0,8—1 литра в день;

— частые приемы пищи небольшими порциями (5—6 раз в день);

— введение продуктов, увеличивающих выведение жидкости из организма;

— механическая и химическая кулинарная обработка пищи, способствующая улучшению процессов переваривания и всасывания;

— введение в рацион биологически активных веществ, улучшающих обменные процессы (витаминов, микроэлементов, незаменимых аминокислот). Особенно нужны витамины С и Р (рутин) в виде готовых препаратов или как отвар шиповника. Последний заваривается кипятком из расчета 1 : 10. После 10 минут кипячения настаивается 1—2 часа, употребляется 1—2 раза в день по $^1/_2$ стакана. Много аскорбиновой кислоты и рутина содержится в черной смородине, цитрусовых плодах, фруктовых и овощных соках.

Мочегонным действием обладают молоко и продукты, содержащие соли калия. Много солей калия в овощах и плодах: картофеле, капусте, зелени петрушки, черной смородине, персиках, кизиле, абрикосах, винограде, бананах, вишне. Особенно богаты

солямн калия сухне фрукты: курага, изюм, фииикн, чериослнв, инжир, шиповник и др.

На основе нзложеииых прииципов разработаиа диета № 10а, по которой больиому р а з р е ш а ю т с я:

Хлеб и хлебобулочные изделия — пшеничный, лучше бессолевой, выпечки предыдущего дия, подсушеиный или в виде сухарей — до 150 г в день, а также сухое несдобное печеиье.

Супы — вегетарианские, овощиые и крупяные, молочные, фруктовые — $^{1}/_{2}$ порцни; при выражеиных отеках — исключаются.

Блюда из мяса и птицы — иежириых сортов (говядииа, телятииа, курица н др.). Приготовляются в отвариом, паровом и протертом виде (котлеты, кнели, фрикадели, пюре, суфле, рулет н др.). Изредка иежесткое мясо разрешается в отварном виде куском илн запечениое.

Блюда из рыбы: из иежнрных сортов — судака, щукн, карпа, наваги, трески; в отвариом, паровом, рубленом виде нли куском.

Блюда из яиц — в виде омлета, всмятку (не более 4—5 яиц в иеделю).

Блюда и гарниры из овощей — вииегреты и салаты с растнтельным маслом (подсолиечным, оливковым, кукурузиым) из картофеля, цветной капусты, помидоров, кабачков, огурцов свежнх, тыквы. Ограинчиваются блюда из фасоли, гороха, бобов; исключаются редька, капуста, редис, так как оии вызывают вздутие кишечника, а также шпииат, щавель, грнбы.

Блюда и гарниры из круп и макаронных изделий: каши — маиная, гречиевая, овсяиая; пудииги и запеканки из хорошо развареиных круп и макароииых изделий. При избыточиом весе крупяиые и мучиые изделия необходимо ограиичивать.

Соусы — молочные, на овощном отваре, фруктово-ягодиые подливы.

Фрукты, ягоды и фруктовые соки — любые. Ограиичиваются вииоград и виноградиый сок, который вызывает вздутие кишечника.

Молоко и молочные продукты — любые; ограиичнваются слнвки, сметана, мороженое. Особеино рекомеидуется теплое молоко небольшнми порциями (100 мл 5—6 раз в деиь), иежириый творог и блюда из него, кефир, простокваша, ацидофильное молоко, кумыс, нежирные и малосолеиые сорта сыров.

Жиры животные — сливочное масло ие более 20 г; растительные масла — прн хорошей переносимости. Общее количество жиров в диете не должио превышать 60 г. Не следует забывать, что около 40 г жнвотиого жира содержится в продуктах, включеииых в рациои. Тугоплавкие жиры (свиное, говяжье сало н бараний жир) не рекомеидуются.

Сладости: сахар не более 50 г в день, часть которого можно замеиять медом, джемом или вареньем. Прн ожирении все сладости ограничнваются.

Напитки: чай с молоком, некрепкий чай, фруктовые и овощные соки, морс, отвары ягод в пределах разрешенного количества жидкости.

Больному с недостаточностью кровообращения запрещаются: жирные блюда из мяса, рыбы; сдобное тесто; мозги, печенка, почки, легкое; рыбная икра, острые и соленые закуски, закусочные консервы; алкоголь во всех видах; крепкий натуральный кофе, крепкий чай, какао, шоколад.

Есть надо регулярно, немного и часто (не реже 4—5 раз в день). Последний прием пищи должен быть за 3—4 часа до сна. *Вся пища готовится без соли.*

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ОДИН ДЕНЬ ДИЕТЫ 10а

Первый завтрак — 8 час. 30 мин.

Масло — 10 г

Каша молочная рисовая (риса 50 г, молока 100 г, сахара 5 г, масла 5 г) или каши: манная, гречневая, пшенная с изюмом.

Второй завтрак — 11 час.

Яйцо всмятку или паровой омлет из одного яйца или творог со сметаной (творога 50 г, сметаны 20 г).

Отвар шиповника — 100 г (сахара 10 г), или сырое тертое яблоко (100 г) с сахаром, или морковный сок (100 г).

Обед — 14 час.

Мясо мелконарезанное или паровое мясное суфле, или паровые мясные фрикадельки, или паровые мясные котлеты (мяса 50 г, хлеба белого бессолевого 10 г из дневной нормы, масла 5 г).

Картофельное пюре — (картофеля 100 г, молока 25 г, масла 5 г), или овощное пюре, или каша из тыквы (100 г).

Кисель молочный (молоко 100 г, картофельной муки 5 г, сахара 10 г) или из клюквы, черной смородины или яблочное пюре (100 г).

Полдник — 17 час.

Сушеные размоченные фрукты или чернослив с сахаром без жидкости (фруктов 30 г, сахара 15 г).

Ужин — 19 час.

Картофельные котлеты с курагой или котлеты из манной крупы с черносливом или из протертой моркови (моркови 100 г, сушеных фруктов 15 г, молока 25 г, масла 5 г, манной крупы 9 г, сахара — 5 г, сухарей 3 г).

Творог протертый с сахаром (творога 75 г, сахара 10 г) или яйцо всмятку.

Горячее молоко — полстакана.

На ночь.

Отвар шиповника (100 г) или фруктовый сок (100 г).

На весь день: хлеба белого бессолевого — 150 г, свободной жидкости — 0,6 л, сахара — 30 г, масла — 10 г.

Все блюда готовятся без соли и в измельченном виде.

Если после соблюдения диеты 10а в течение 10 дней отеки не уменьшаются и общее состояние не улучшается, то одновременно с лекарственным лечением целесообразно на 2—3 дня пе-

рейти на один из вариантов диеты Кареля. При этом необходимо соблюдать постельный режим, так как диета малокалорийная.

В течение дня желательно съедать не менее 100 г кураги либо других фруктов, богатых солями калия (изюм, бананы, чернослив).

При соблюдении того или другого рациона диеты Кареля необходимо принимать молоко только в теплом виде, не более 100 г на один прием, через каждые 2 часа.

Целесообразно в процессе диетического лечения периодически на 2—3 дня переходить на калиевый рацион или добавлять в диету 10а продукты, содержащие много солей калия. Особенно это необходимо делать в те дни, когда принимаются мочегонные средства, в результате чего организм теряет много солей калия.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ КАЛИЕВОЙ ДИЕТЫ

Первый завтрак — 8 час. 30 мин.

Салат из свежих овощей (огурцы и помидоры по 100 г, сметана 30 г).
Гречневая каша протертая (крупа гречневая — 40 г, масло — 10 г).
Молоко — 100 г.

Второй завтрак — 11 час.

Сок из черной смородины — $^1/_2$ стакана.

Обед — 14 час.

Суп картофельный — полтарелки (картофель — 200 г, молоко — 50 г, масло — 10 г).
Мясо отварное (50 г) с овощным гарниром 100 г (тыква, кабачки, морковь, картофель).

Полдник — 16 час.

Отвар шиповника — 100 г.

Ужин — 19 час.

Котлеты картофельные (картофель — 200 г, $^1/_2$ яйца, масло — 10 г, сметана — 20 г).
Мясо отварное — 40 г.

На ночь

Сок фруктовый — 100 г, или размоченная курага, или чернослив (из 50 г сухих фруктов).

Для усиления мочегонного действия, а также при избыточном весе могут проводиться (один или два раза в неделю, но не более) контрастные (разгрузочные) дни.

1. *Арбузный день:* спелый арбуз (чистый вес без корки) в количестве 1,5 кг делится на 5 порций и принимается в течение дня с равными промежутками времени.

2. *Разгрузочный день из кураги:* слегка размоченные 500 г кураги принимаются 5 раз в день по 100 г.

3. *Яблочный день:* спелые свежие яблоки в количестве 1,5 кг

Таблица

Диета Кареля

Время приема пищи	1-й рацион (2 дня)	2-й рацион (2—3 дня)	3-й рацион (3—4 дня)	4-й рацион (5—7 дней)
		На весь день:	На весь день	На весь день
		100 г белого хлеба без соли	150 г белого хлеба б/соли. 50 г сахара	150 г белого хлеба б/соли, сахара 50 г
8 час.	100 г теплого молока	100 г. теплого молока; одно яйцо.	100 г молока; омлет из 1 яйца	100 г. теплого молока; творог — 50 г
10 час.	То же	100 г молока	100 г молока	100 г молока; 1 яблоко тертое или печеное
12 час.	»	100 г молока		100 г молока; 200 г картофельного пюре; 5 г масла
14 час.	»	100 г молока; каша рис. молоч. с 5 г масла сливочного	100 г молока; 200 г картоф. пюре; масло сливоч. — 100 г	100 г молока; 100 г мясного суфле, 5 г масла сливочного
16 час.	»	100 г молока	100 г молока	100 г молока
18 час.	100 г теплого молока	100 г молока	100 г молока; 1 яйцо или белковый омлет (из 2-х белков)	100 г молока; 1 яйцо или белковый омлет (из 2-х белков)
20 час.	То же	»	100 г молока	100 г молока
На ночь	100 г фруктового сока	100 г фруктового сока	100 г фруктового сока	100 г фруктового сока

делятся на 5 приемов в течение дня. Можно давать яблоки в протертом или печеном виде.

4. *Творожный день:* творог в количестве 400—500 г делится на 4 порции или из него готовятся сырники, пудинг. На каждый прием добавляется 50 г молока или кефира.

5. *Рисово-компотный день:* через каждые 2—3 часа 6 раз в день дается по стакану сладкого компота (2 раза с рисовой кашей, сваренной из 50 г риса). Для приготовления 1,2 литра компота требуется 1,5—2 кг свежих или 240 г сухих фруктов и 50 г сахара.

6. *Простоквашный день:* на весь день, на 5—6 приемов, дается 5—6 стаканов простокваши, можно с сахаром (5 г на прием).

По мере улучшения состояния, а также больным с начальной стадией заболевания назначается 10 диета, содержащая 80 г белка, 70 г жира, 350—400 г углеводов, 2500—2800 калорий. Разрешается от 3 до 5 г соли в день.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ОДИН ДЕНЬ ДИЕТЫ 10

Первый завтрак — 8 час. 30 мин.

Масло — 10 г

Каша молочная манная, гречневая, овсяная или рисовая (риса 50 г, молока 100 г, сахара 5 г).

Яйца всмятку, или паровой омлет из одного яйца, или творог со сметаной (творога 75 г, сметаны 20 г).

Полстакана чаи с молоком.

Второй завтрак — 11 час.

Тертая морковь (или свекла) со сметаной (моркови 100 г, сметаны 10 г). Можно также дать сырое яблоко (100 г) или размоченную курагу (50 г).

Обед — 14 час.

Борщ вегетарианский (полтарелки) или суп фруктовый с гренками, или суп рисовый, или ячневый суп с картофелем и сметаной — 200 г (крупы ячневой — 30 г, картофеля — 50 г, отварного лука — 10 г, сметаны — 20 г).

Мясо отварное — 100 г (или отварное запеченное, или бефстроганов). Свекла (или морковь) тушеная — 150 г

Молочный кисель (молоко 150 г, картофельной муки 7 г, сахара 15 г, ванилина по вкусу) или яблочное пюре — 100 г, или сырое яблоко — 100 г, или размоченный чернослив — 50 г

Полдник — 17 час.

Отвар шиповника — 100 г (сахар из дневной нормы).
Свежее яблоко — 100 г или размоченный чернослив — 50 г

Ужин — 19 час.

Творог с молоком (творога 75 г, молока 50 г) или одно яйцо. Молоко можно заменить кефиром.

Отварная лапша с маслом или картофельные котлеты с черносливом, или свекла с яблоками, тушеная в сметане, или котлеты из моркови с шинкованными фруктами (моркови 200 г, манной крупы 15 г, молока 50 г, сахара 5 г, сушеных фруктов 30 г, сухарей 5 г, масла — 10 г).

Полстакана чая с молоком (молока 50 г, сахара 10 г) или полстакана молока.

На ночь

$1/2$ стакана чая с молоком или молока.

На весь день: хлеба белого или отрубного бессолевого — 250 г, сахара — 30 г, масла — 20 г, соли — 3—4 г при разрешении врача, жидкости — 1,0—1,2 л (включая первое блюдо и напитки).

Все блюда готовятся без соли. Измельчение и протирание необязательны.

Диета 10 по своему химическому составу (содержание белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей) является более полноценной, и поэтому ее можно принимать длительное время.

При появлении заметных отеков, усилении одышки, кашля больному нужно снова вернуться на 7—10 дней к 10а диете, а затем вновь перейти на диету 10.

При тяжелой степени недостаточности, резком увеличении печени, веса тела (связанном с задержкой жидкости в организме), появлении застойных явлений в легких назначается диета Кареля, после чего больной переводится на 3—5 дней на 10а диету, а затем на диету 10.

Контроль за эффективностью диеты следующий: ежедневное взвешивание больного и измерение суточного количества мочи.

Увеличение выделения мочи и потеря в весе при общем улучшении самочувствия и состояния больного свидетельствуют об успешном лечении.

Помните! Сроки соблюдения диеты, перевод с одного рациона на другой определяет только *лечащий врач,* знающий особенности течения вашего заболевания.

Самсонов Михаил Андреевич, Парамонова Эдит Георгиевна, Мещерякова Валентина Александровна

Научный редактор Гавриленко Е. В.
Редактор Недошивина В. Н.
Технический редактор Широкова В. С.
Корректор Попова Л. В.

Сдано в набор 10.08.1987 г. Подписано в печать 12.10.1987 г. Л-78246
Формат $60 \times 90^1/_{16}$ Бумага типографская. Гарнитура Л-I.
Печать офсетная. Объем 0,5 п. л. (0,47 уч.-изд. л.)
Тираж 200 000 экз. Индекс 5182 Заказ 638 Цена 3 коп.

ЦНИИТЭИлегпром, 107061, Москва, ул. 9-я Рота, 7

Мытищинская типография Упрполиграфиздата Мособлисполкома